Hablar por teléfono

Lo que puede esperar

- Espere sentirse nervioso(a) porque necesita tener algo en su mano mientras habla por teléfono.
- Puede que necesite fumar durante cada llamada telefónica, sólo durante algunas llamadas o durante llamadas que hace en ciertos momentos específicos del día.

Frecuencia

- Esté preparado(a). Los impulsos de fumar variarán.

Autocontrol

- Mantenga los cigarrillos, ceniceros, fósforos y encendedores alejados de su teléfono.
- Tome un lápiz y tenga una libreta grande para hacer garabatos.
- Sostenga el teléfono con la mano que usaba para fumar.
- Mientras está en el teléfono, camine tanto como sea posible.
- Tenga chicle sin azúcar cerca del teléfono; mastíquelo mientras habla.
- Anote cuáles llamadas le provocan deseos de fumar. ¿Le afecta la hora o el tipo de llamada específica?
- Haga esas llamadas difíciles cuando esté calmado(a).

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Muchos estudios indican que los efectos eufóricos, estimulantes y anti-ansiedad del fumar verdaderamente pueden hacerlo(a) sentirse más feliz, más alerta, etc.
- Estos efectos se pueden asociar con el hablar por teléfono. Prepárese para romper con el hábito de fumar mientras habla.
- Cuando deja de fumar, puede sentir la pérdida de los sentimientos provocados por el cigarrillo.

Notas relacionadas

- Dejar de fumar es un asunto de aprender nuevas prácticas que le ayudarán a sentir que tiene más control de su vida.

The University of Arizona
Mel and Enid Zuckerman College of Public Health
Arizona Department of Health Services

© 2006 Estado de Arizona. Financiando por la oficina del Program de Educación y Prevención de Tabaco del Departmento de Salud de Arizona en collaboracción con el Colegio de Salud Publica Mel y Enid Zuckerman en la Universidad de Arizona.